

العنوان:	مقياس توكيد الذات
المصدر:	التربية (جامعة الأزهر) - مصر
المؤلف الرئيسي:	غريب، غريب عبدالفتاح
المجلد/العدد:	ع 6
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	1986
الشهر:	أكتوبر / محرم
الصفحات:	172 - 182
رقم MD:	305285
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	السلوك التوكيدي، الصحة النفسية، العلاج النفسي، الاستجابات التوكيدية، سارتر، كتاب العلاج بالتشريط المنعكس، المرضى النفسيين، المقاييس والمعايير، علم النفس
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/305285

© 2016 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

مقياس توكيد الذات

الدكتور/ غريب عبد الفتاح غريب
كلية التربية - جامعة الازهر

مقدمة :-

ازداد اهتمام العاملين فى مجال الصحة النفسية والعلاج النفسى بمفهوم الاستجابات التوكيدية Assertive responses منذ ظهور كتاب سالتر Salter « العلاج بالتشريط المنعكس Conditioned reflex Therapy » (١٦) . وعلى الرغم من أن سالتر لم يستخدم مفهوم توكيد الذات Self-assertion ، الا انه اعتبر رائد البحث فى الموضوع (١ ص ٦٢) و (١٢ ص ١١٦) و (١٣ ص ٦٩٧) و (١٩ ص ٥٨) .

ويعتقد (سالتر) ان دراسة النشاط العصبى للإنسان لابد وأن تكون عن طريق دراسة الكف Inhibition والاستثارة Excitation ، وأن الاستثارة والتعبير عن الانفعالات هما عمليتان متوازيتان . كما اعتقد أن الاستثارة هى اساس الحياة ، « إن الاستثارة هى القانون الأساسى للحياة » ، بينما ينشأ العصاب كنتيجة لعملية كف الدفعات الطبيعية (١٦ ص ٣٤) .

ووافق (سالتر) فيما بعد على أن مفهوم التوكيد Assertionيحمل نفس المعنى لمفهوم الاستثارة Excitation أو الحرية الانفعالية Emotional freedom (١ ص ٦٢) .

ولقد كان (وولب Wolpe) هو أول من اقترح مفهوم التوكيد Assertiveness بدلا من مفهوم الاستثارة Excitation (١٢ ص ١١٦) ، وأوضح (وولب) أن سبب تفضيله مفهوم التوكيد هو أنه يعتبر أكثر تحديدا ، وذلك لأن الاستثارة غالبا ما تكون متضمنة لانفعال القلق .. والذى تهدف الاستجابة التوكيدية فى الأصل إلى كفه . (١٨ ص ١١٤) . كما أوضح (وولب) أن الاستجابة التوكيدية تمثل إحدى استجابات ثلاث

مجلة التربية
كلية التربية - جامعة الأزهر
العدد (السادس) السنة (١٩٨٦)
ص ص ١٧٢ - ١٨٢

تستخدم لمقاومة القلق فى مواقف الحياة المختلفة والنوع الثانى من الاستجابات هى الاستجابات الجنسية ، والنوع الثالث هو استجابات الاسترخاء . (المرجع السابق) .

ويذهب (وولب) إلى أن الاستجابات التوكيدية تستخدم ضد نوبات القلق الناتجة من علاقات وتعاملات الفرد المباشرة مع الآخرين . أن ظهور القلق لدى الفرد فى مثل هذه الحالات يكف من تعبيره عن الانفعالات المناسبة ، كما يكف ايضا من سلوكه التكيفى . ولا يتوقف الامر عند هذا الحد ، فان مثل هذا الشخص يقع فريسة لاستغلال الاخرين ، مما يضعه فى صراع داخلى مستمر ، يمنعه من أن يعيش فى سلام .. ويرى (وولب ولازاروس) (٢٠ ص ٣٩) انه فى حالات عديدة فان الشحنات المكبوتة والملحة باستمرار داخل الشخص يمكن أن تحدث اعراضا جسمية ، بل ربما تحدث تغيرات مرضية فى أعضاء الجسم المهيئة لذلك ، مثل : الالتهابات الجلدية ، الربو ، الصداع ، القرحة ، وارتفاع ضغط الدم . كما يشير (وولب) (١٩ ص ٨١) - بالإضافة إلى ذلك - إلى أن استجابات القلق فى مواقف العلاقات الاجتماعية تؤدى احيانا الى تحول الدفعات والرغبات الحميمة للشخص الى مسالك غير تكيفية ، فربما يحول الخوف المستثار فى مواقف التعامل مع أعضاء الجنس الآخر .. الفرد .. الى أنواع من العلاقات الجنسية الشاذة .

مفهوم توكيد الذات :-

يبدو أن مفهوم توكيد الذات كان مقصورا على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالغضب والاستياء والامتعاض تجاه شخص آخر أو موقف ما من مواقف العلاقات الاجتماعية ، إلا أن هذا المفهوم قد أتسع فيما بعد ليشمل كل التعبيرات المقبولة اجتماعيا للإفصاح عن الحقوق والمشاعر الشخصية . ومن امثلة ذلك : الرفض المؤدب لطلب غير معقول ، التعبير عن الضيق والسخط والاشمئزاز ، التعبير الصادق عن الاستحسان ، الاعجاب ، التقدير ، والإحترام ، كذلك الصياح تعبيرا عن البهجة .. كل هذه تعد امثلة للسلوك التوكيدى (٢٠ ص ٣٩) وبذلك ، فلقد أصبح معنى السلوك التوكيدى « التعبير الملائم بأى انفعال ما عدا القلق

تجاه شخص آخر (ص ١٩ ص ٨١) .

ولقد اقترح (جولد ستاين Goldstein) (٦ ص ٢٥١) تعريف السلوك التوكيدى بانه « التعبير الملائم Appropriate expression ويشير لفظ « ملائم » هنا إلى أن التعبير لابد وأن يحمل - بالضبط - مشاعر الفرد ، وهذا بدوره يؤدى إلى أكثر النتائج ايجابية . ويعنى لفظ « التعبير » طريقة نقل أو توصيل ما يشعر به الفرد فعلا من مشاعر (المرجع السابق) .

ولعل من أشمل تعريفات مفهوم التوكيد ، ما ذهب إليه كل من البرتى وايمون Alberti & Emmons (١ ص ٢) من أن السلوك التوكيدى هو « السلوك الذى يمكن الشخص من التصرف بما فيه مصالحه ، من أن يدافع عن نفسه بدون قلق غير ضرورى ، من أن يعبر بحرية عن المشاعر الصادقة وأن يعبر عن حقوقه الشخصية بدون أن ينكر حقوق الآخرين » .

الأساس الفسيولوجى للاستجابة التوكيدية :-

ينتقد بعض العاملين فى مجال علم النفس تركيز المعالجين النفسيين من أمثال (لازاروس Lazarus) على تعليم مرضاهم الجوانب المعارضة - الغضب ، العدوان ، الرفض ، - للسلوك التوكيدى . ولقد غفل هؤلاء عن أن الاساس العلمى الفسيولوجى للاستجابة التوكيدية يكاد يجعلها مقصورة على التعبير عن الرفض والغضب والعدوان ، وأن ما يلى ذلك من إضافة انواع اخرى من استجابات القبول - الصداقة ، الإعجاب ، الاستحسان ، الود - لايمكن بأى حال أن يكون الأصل فى الاستجابات التوكيدية .

لقد أوضح (وولب) ذلك بجلاء (١٩ ص ٨١) ، فلقد استعرض الأبحاث التى تناولت من الناحية الفسيولوجية العلاقات المتداخلة بين حالات الانفعال المتعددة ، مشيرا - فى بادىء الأمر - إلى المسح المبكر الذى قام به ليستشك Leschke عام ١٩١٤ ، ثم أشار إلى الوصف الذى قدمه أرنولد Arnold عام ١٩٤٥ لوقائع التنافر الفسيولوجى بين انفعالى الغضب والقلق ، وأوضح ان ارنولد فى عام ١٩٦٠ قام بجمع نتائج مدعمة جديدة لنظريته ثم عام ١٩٦٧ قام باحث روسى وهو سيمونوف Simonov بتقديم

وقائع لا لبس فيها عن وجود مراكز منفصلة ومتضادة فى الدماغ الأوسط لكل من الغضب والقلق . وأصبح من الممكن - سواء باستخدام العقاقير أو بالجراحة - أن يتم التأثير فى أى من نماذج الاستجابة الانفعالية لكل من الغضب والقلق وذلك مع التأثير المسهل فى نماذج استجابة الانفعال الآخر . ومن هنا نشأ الأساس الفسيولوجى للاستجابة التوكيدية والذى يتمضن تشجيع وحفز المريض على التعبير المعلن والصريح - تحت كل الظروف المناسبة - للمشاعر والانفعالات التى كانت مكبوته بالقلق من قبل . أن كل سلوك توكيدى متضمن التعبير عن انفعال الرفض والغضب يعمل على كف تبادلى لانفعال القلق الموجود فى نفس الوقت ، وبالتالى ينقص أو يقلل تدريجيا من عادة استجابة القلق (١٩ ص ١٧) إن السلوك التوكيدى يعبر عن ويقوى من استجابة الغضب ، وهى الاستجابة المضادة للقلق وتكون النتيجة إن أى قلق ينشأ فى أى موقف يتم كفه .

نظريات التعلم ومفهوم توكيد الذات :-

يقوم مفهوم الاستجابة التوكيدية على اساسيات كل من النظرية الكلاسيكية فى التعليم ونظرية التعلم الأدائى classical Conditioning & Operant Conditioning .

يولد الإنسان مستثارا ومنطلقا بالطبيعة ، إلا أن أغلب الأطفال يقابلون العديد من مصادر الكف فى البيئة والتى تشكل كلها عوامل شرطية تؤدى إلى تعلمهم التقيد فى السلوك ، المبالغة فى الأدب ، عدم المعارضة ، وعدم المقاطعة ... وباختصار ، فان الثقافة الحديثة عادة ما تميل إلى تحويل اطفالها إلى أشخاص مكفوفين ، مصابين بعادات القلق فى المواقف التى تقتضى التعامل مع الآخرين .

ان السلوك التوكيدى يعمل على تقوية وتعزيز استجابات مضادة لهذا النوع من القلق ، ان استجابات الغضب هى بطبيعتها استجابات مضادة للقلق ، وتعمل على كفه فى كل المواقف التى يظهر فيها هذا الانفعال .

وفى نفس الوقت ، فان السلوكيات التوكيدية الفعلية - اذا ما تم تطبيقها بطريقة ملائمة - عادة ما يتلوها نتائج مرضية ومكافئة Rewarding عديدة

تقلل من القلق بطريقة ملحوظة وتؤدى بالفرد إلى الحصول على قدر أكبر من الهيمنة والضبط للمواقف الاجتماعية والتى كانت من قبل بعيدة المنال . وبالتالى ، فإن قوة العادة بالنسبة لهذه السلوكات التوكيدية الفعلية تزداد . وبذلك ، فان التشريط المضاد للقلق يتفاعل فى كل مناسبة مع التشريط الاجرائى للاستجابة الأدائية ويسهل كل منهما من الآخرى (٢٠ ص ٤٠) (١٩ ص ٨٢) .

وصف المقياس :-

يتكون المقياس فى الأصل من ثلاثين سؤال ، ظهرت بعضها لاول مرة فى كتاب (وولب) (١٨ ص ١١٦) ، ثم ظهرت كلها فى كتاب (وولب ولازاروس) (٢٠ ص ٤١) ثم شاع استخدام المقياس وتم ذكره فى العديد من مراجع علم النفس والأبحاث التى تناولت السلوك التوكيدى تحت اسم مقياس وولب ، لازاروس للتوكيد Wolpe- Lazarus Assertiveness Scale « WLAS »

(٣ ص ٣١١)(٤ ص ٦٨) (٥ ص ٧٤١) (١١ ص ٥٥٠) (١٤ ص ٩) .

ولقد اجريت بعض التعديلات الطفيفة على بعض عبارات المقياس فى المركز الغربى للطب النفسى Western psychiatric Institute & Clinic والتابع لكلية الطب بحامعة بتسبرج بولاية بنسلفانيا بأمريكا ، وحيث قضى معد المقياس الى العربية فترة تدريبية فى أواخر السبعينات وأوائل الثمانينات .

ولقد أعد الصورة العربية الكاملة للمقياس د . غريب عبد الفتاح غريب (٩ ص١٦٣ - ١٦٥) ثم قام بإجراء بعض التعديلات بحذف خمسة أسئلة من الأسئلة الثلاثين وجد أنها لا تتناسب والتطبيق فى البيئة العربية وأن حذفها لم يؤثر على بناء المقياس أو على الدرجة الكلية عليه . فلقد وجد معامل ارتباط مقداره ٩٥ر بين الدرجة على المقياس الكامل وبين الدرجة على المقياس المعدل لعينة من المهندسين والعاملين بقطاع التدريب بالمصانع الحربية المصرية تكونت من ٤٨ فردا .

كما وضع معد المقياس إلى العربية تصميم جديد يختلف عن التصميم الأمريكى لورقة الأسئلة - وهى نفسها ورقة الإجابة - مما ساعد على

تصميم مفتاح تصحيح يسهل من عملية التصحيح خاصة فى حالة استخدام المقياس مع عينات كبيرة .

يتكون المقياس إذن فى صورته الحالية من خمس وعشرين سؤالا عن كيف يتصرف الناس فى مواقف مختلفة ، ويطلب من المفحوص أن يضع علامه (×) تحت كلمة « نعم » وأمام رقم العبارة لو كان يتصرف عادة بالطريقة التى تصفها العبارة أو أن يضع العلامة (×) تحت كلمة « لا » وامام رقم العبارة اذا لم يكن يتصرف بالطريقة التى تصفها العبارة .

استخدامات المقياس :-

يمكن أن يستخدم مقياس توكيد الذات فى الأوجه العملية الآتية :-

١ - كوسيلة سريعة لتقدير مقدار ما لدى الفرد من سلوك توكيدى .

٢ - تحديد ما إذا كان الفرد يعانى من عادة القلق فى المواقف الاجتماعية .

٣ - تستخدم استجابات الفرد على عبارات المقياس المختلفة كمادة أولية تبنى عليها مقابلات اكلينكية لا حقة .

٤ - فى اجراء الدراسات والبحوث التى تهدف إلى دراسة العلاقة بين توكيد الذات ببعض المتغيرات الأخرى (الجنس ، السن ، الحالة الاجتماعية ، المستوى الاقتصادى والاجتماعى ، القيم) .

٥ - فى عمليات التقييم الإكلينيكى التى ترمى الى دراسة أثر أنواع مختلفة من العلاج النفسى للعديد من الاضطرابات النفسية وخاصة القلق والاكتئاب .

ثبات مقياس توكيد الذات :-

حسب علم معد المقياس ، لم ترد معلومات كافية عن ثبات المقياس فى الدراسات الأجنبية . ولقد قام معد المقياس إلى اللغة العربية بدراسة ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق test- retest فى الدراستين التاليتين :-

الدراسة الأولى :-

تم تطبيق المقياس مرتين على ٣٣ فردا من العاملين بالهيئة القومية للاتصالات السلكية واللاسلكية - ذكور واناث - بفاصل زمنى كبيرا مقداره شهر ونصف ، وكان معامل الثبات بهذه الطريقة ٨٤ر وهو معامل دال عند مستوى ٠٠٥ر (٩ ص ١٣٣) .

الدراسة الثانية :-

تم تطبيق المقياس مرتين على ١٢٢ طالبا من طلبة السنوات النهائية بكلية التربية جامعة الازهر بفاصل زمنى مقداره ١٧ يوما ، وكان معامل الثبات بهذه الطريقة ٩٤ر. وهو معامل دال عند مستوى ٠٠٥ر٠ .

صدق مقياس توكيد الذات :-

تتوفر معلومات كثيرة فى الدراسات والابحاث الاجنبية تتناول صدق المقياس وذلك باستخدام عدة طرق ومن هذه الدراسات نجد :-

أولا - دراسات استخدمت الصدق التكوينى : Construct validity

فى دراسة قام بها (لى وباكوين Lea & Paquin) (١٤ ص ١٠) وباستخدام عينة من المترددين على العيادة قوامها ٢٦ فردا ، وجد الباحثان معامل ارتباط قوامه ٦٩ر ودال عند مستوى ٠٠١ ر بين نتائج أفراد العينة على مقياس (وولب ولازاروس) وبين مقياس روث للتوكيد Rathus .

ولقد وجد الباحثان أيضا معامل ارتباط بين نفس المقياسين مقداره ٨٠ر ودال عند مستوى ٠٠١ر باستخدام عينة من الطلبة قوامها ٣٦ فردا .

ثانيا - دراسات استخدمت صدق المحك : . Criterion- Related Validity

استخدم محك التقدير أو التصنيف rating (٢ ص ١٤٢) فى دراستين قام بها أيسلر ، ميلر وهيرسين Eisler ,Miller & Hersen لدراسة صدق مقياس (وولب ولازاروس) للتوكيد .

الدراسة الاولى : باستخدام عينة من ٣٠ فردا ، توصل الباحثون إلى أن مقياس وولب ولازاروس للتوكيد فرق بطريقة واضحة بين المرضى

التوكيدين وغير التوكيدين . (ت = ٧٤ر٢ ودالة عند مستوى ٠٥ر) . (٧ ص ٢٩٨) .

الدراسة الثانية : باستخدام عينة من ٦٠ فردا ، كلهم ذكور ، وجد الباحثون أن المرضى الذين تم تقديرهم أو وصفهم بأنهم منخفضون أو مرتفعون فى التوكيد باستخدام مقياس سلوكى متضمن مكونات السلوك التوكيدى ، اختلفوا فى استجاباتهم بطريقة مختلفة ودالة على مقياس (وولب ولازاروس) (ت = ٢,١١ عند مستوى ٠,٠٥) (٨ ص ٣٣٧) .

ولقد قام معد المقياس باللغة العربية بدراسات حول صدق المقياس باستخدام كل من طريقتى صدق المحك والصدق التكوينى .

صدق المحك لمقياس توكيد الذات فى البيئة العربية :-

درس معد المقياس معامل الارتباط بين درجات عينة من المفحوصين قوامها ٣٠ فردا ، ذكور وإناث على مقياس توكيد الذات وبين تقديرهم على مقياس سلوكى متضمن مكونات السلوك التوكيدى . وقام بالتقدير ثلاثة حكام Judges من زملاء العمل للمفحوصين (٩ ص ١٣٤) . وكان معامل الصدق بهذه الطريقة ٨٧ر دال عند مستوى ٠٠٥ر .

الصدق التكوينى لمقياس توكيد الذات فى البيئة العربية :-

استخدم الصدق التكوينى كمؤشر لصدق مقياس وولب ولازاروس فى البيئة العربية وذلك بدراسة المدى الذى يتسق فيه مفهوم التوكيد كما يقيسه المقياس مع المعلومات النظرية وتلك المستمدة من الابحاث فى مجال التوكيد .

لقد تزايدت المعلومات المستمدة من الأبحاث فى مجال التوكيد والصحة النفسية والتى تشير الى علاقة عكسية بين السلوك التوكيدى وبين الاكتئاب . بمعنى ، كلما زاد مستوى الفرد فى السلوك التوكيدى ، كلما قل احتمال معاناته من الاكتئاب (١٥ ص ٥١٥) (١٧ ص ١٢٠) (١٤ ص١٠) (١٥ ص ٥٥٧١)

وباستخادم لغة القيـاس النفسى ، فإن الفرد الذى يحصل على درجة مرتفعة على مقياس توكيد الذات يميل إلى الحصول على درجة منخفضة على مقياس يقيس الاكتئاب والعكس صحيح أيضا ، إذا ما حصل الفرد على درجة منخفضة على مقياس لتوكيد الذات ، فانه يميل إلى الحصول على درجة مرتفعة على مقياس يقيس الاكتئاب .

وفى دراسة قام بها معد المقياس الحالى لعينة من ١٤٠ فردا ، ٨٢ من الإناث و ٥٨ من الذكور تراوحت أعمارهم ما بين ٢٠ - ٥٥ عام ، وجد معامل ارتباط سالب مقداره - ٤١, بين درجات أفراد العينة على مقياس توكيد الذات ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب (د)(*) وهو معامل دال عند مستوى ٠٠٥ر٠ (٩ ص ١٣٧) .

وفى دراسة اخرى قام بها الباحث لعينة من ٣٧ فردا، كلهم من الذكور تراوحت اعمارهم ما بين ٢٦ - ٥٨ عام من المديرين والمدرسين والمدربين بقطاع التدريب بالمصانع الحربية ، وجد ارتباط سالب مقداره -٣٨, بين درجات أفراد العينة على مقياس توكيد الذات ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب (د) وهو معامل دال عند مستوى ٠١ر .

وبذلك يتحقق الصدق التكوينى لمقياس توكيد الذات فى البيئة العربية .

(*) غريب عبد الفتاح غريب . مقياس الاكتئاب (د) . مكتبة النهضة المصرية ١٩٨٥ .

المراجــــع :-

1 - Alberti, R., and Emmons, M. **Your Perfect Right**-San Luis Obispo, California : Impact Pub. 1978.

2 - Anastasi, A. **Psychological Testing,** Fifth ed. New york : Macmillan pub. Co., Inc. 1982

3 - Arkowitz, H. « Assessment of Social Skills » . In Hersen ,M., & Bellack. A. (eds) **Behavioral Assessment, a practical handbook.** New york : Pergamon Press. 1981

4 - Bellack, A., & Hersen, M. « Self -Report Inventories in Behavioral Assessment» In Cone, J., & Hawkins, R. (eds) **Behavioral Assessment.** New York : Brunner / Mazel Pub. 1977

5 - Bellack, A., & Morrison, R, « Interpersonal Dysfunction » In Bellack, A., Hersen, M., & Kazdin, A. (eds)**International Handbook of Behavior Modification and Therapy.**New York : Plenum Press,1982

6 - Chambless, D., & Goldstein, A,« Behavioral Psychotherapy » In Corsini et al., (eds) **Current Psychotherapies.**Illinois : FE Peocock pub. 1979 .

7 - Eisler, R. M. et al., Components of Assertive Behavior **Journal of clinical psychology**.1973, 29, 295 - 299 -

8 - Eisler, R. M. et al., Situational Determinans of Assertive Behavior. **Journal of Consulting and clinical psychology. 1975, 43, 330 - 340 -**

9 - Ghareeb, G « An Investigation of the Relationship Between Depression and Assertiveness in Egyptian Depressed subjects ». ph. D, Thesis University of pittsburgh. Pennsylvania U.S.A. 1983 .

10 - Groves, J. « The Effects of Assertive Training on self-Report Measures of Anxiety, Assertiveness, and Self concept in

Male Alcoholics. **Dissertation Abstracts International**,1978, May, Vol. 38 (11 - B) 5570 - 5571 .

11 - Hersen, M., Bellack, A., & Himmelhoch, J. « Treatment of Unipolar Depression with social skills Training ». **Behavior Modification.** Vol. 4. No. 4, Oct. 1980. 547 - 556.

12 - Lazarus, A. **Behavior Therapy and Beyond.** New York : Mc Graw Hill Book Com.,1971.

13 - Lazarus, A. « On Assertive Behavior. A Brief Note » **Behavior Therapy**, 1973, 4, 697 - 699.

14 - Lea, G. & Paquin, M, Assertiveness and clinical Depression.**The Behvior Therapist**, 1981, Vol. 4. No. 2,9 - 10.

15 - Lucchese, G. « Depression and Verbal conditioning. An Investigation of the Effects of a Dependency Response Set. **Dissertation Abstracts International**, 1974, Jul. Vol. 35 (I -B) 515 .

16 - Salter, A. **Conditioned Refex Therapy.** New York : Capricon Books, 1961 .

17 - Sanchez,V., & Lewinsohn, P. « Assertive Behavior and Depression » « **Journal of consulting and Clinical psychology.** 1980, Vol. 48 No. I, 119 - 120 .

18 - Wolpe, Joseph.**Psychotherapy By Reciprocal Inhibition,** California: Stanford University Prsee, 1958 .

19 -Wolpe, Joseph.**The Practice of Behavior Therapy.**New York. Pergamon, Press, Inc., 1973 .

20 - Wlope, J., & Laarus, A. **Behavior Therapy Techniques.** New York : Pergamon Press,Inc., 1966.